In întîmpinarea aniversării Republicii

Din carnetul corespondentului

Intreceri între sportivii de la Voința Salonta și Mondiala Satu Mare

Din inițiativa consiliului asociației sportive Mondiala din Satu Mare, au avut loc întîlniri prietenești între sportivii acestei asociații și cei ai Voinței din Salonta. Intrecerile au avut loc la popice, șah, tir și tenis de masă. La capătul unor confruntări viu disputate victoria a revenit pe toată linia sportivilor din Satu Mare. Iată rezultatele: **popice** 2226—2014 p.d.; **șah** 5½—½; **tenis de masă** 5—3; **tir** 409—318 p.

A avut loc, de asemenea, și un turneu feminin de baschet, la care au participat echipele Steaua roșie Salonta, Olimpia, Ș.S.E. și formația asociației organizatoare, Mondiala. **„Cupa a XV-a aniversare a R.P.R."** a revenit jucătoarele din Salonta.

AUGUSTIN VERBA

Competiții în orașul Odorhei

La Odorhei se desfășoară o intensă activitate la tenis de masă. In momentul de față, în cinstea zilei de 30 Decembrie, are loc un concurs individual la care participă 10 dintre cei mai buni jucători din oraș. După primele șase etape, în fruntea clasamentului se află Kopanecz Ludovic și Gyarmati Carol, ambii fără nici o înfrîngere.

ION PĂUȘ

Campionat de șah, tenis de masă și un turneu de fotbal

Toate aceste concursuri se desfășoară în organizarea centrului școlar agricol „Ion Ionescu de la Brad"-Trifești, raionul Roman. La campionatul de șah și tenis de masă s-au înscris 52 de elevi dintre care s-au remarcat în mod deosebit Traian Diaconu, Dumitru Enache, Constantin Coteț și alții. In cadrul turneului de fotbal se întrec și echipe din satele învecinate.

AL. BEJAN

„Cupa a XV-a aniversare a R. P. R."

(Urmare din pag. 1)

feminine). Intrecerea este organizată de asociația sportivă Voința Tg. Mureș în colaborare cu comisia orășenească de specialitate. Printre participante se numără asociațiile sportive **Flacăra, Progresul, Rapid II,** Oțelul Roșu, **Fabrica de zahăr,** Mureșul etc.

Meciurile vor avea loc pe arena de popice a asociației sportive Rapid.

ION PĂUȘ-coresp. regional

LA FLACĂRA ROȘIE: 416 PARTICIPANȚI LA ÎNTRECERILE DE HALTERE, ȘAH, TENIS DE MASA ȘI TIR

Azi începe la asociația sportivă Flacăra roșie din Capitală o întrecere polisportivă de amploare, dotată cu **„Cupa a XV-a aniversare a R.P.R."**. Consiliul asociației sportive organizează această competiție, accesibilă tuturor membrilor UCFS, la șah, tenis de masă, haltere și tir. Numărul participantilor: 400. La șah s-au înscris 180 de sportivi, la haltere 94, la tir 90 și 52 la tenis de masă. Printre competitori sînt foarte mulți fruntași în producție. I. Bonea și I. Iordan concurează la șah, Adriana Birsănescu și Elena Constantin la tir, C. Topliceanu la haltere etc.

Primii trei clasați la fiecare probă, pe grupe sportive, vor primi diplome iar grupa sportivă care va mobiliza cel mai mare număr de participanți, raportat la numărul salariaților, va cuceri trofeul, **„Cupa a XV-a aniversare a R.P.R."**.

GALAȚI: BOGATĂ ACTIVITATE SPORTIVĂ

Tineretul regiunii Galați participă cu entuziasm la numeroase întreceri sportive dotate cu „Cupa a XV-a aniversare a R.P.R.".

In orașele Brăila și Galați de pildă, sînt în curs de desfășurare competiții de volei, baschet, gimnastică, tenis de masă și șah organizate de consiliile cluburilor sportive orășenești respective la care participă sute de tineri și tinere.

Intreceri sportive asemănătoare sînt organizate și de către asociațiile sportive. Asociația sportivă Combinatul școlar de pe lîngă centrul siderurgic Galați a organizat întreceri de tenis de masă, gimnastică, șah, lupte și un concurs de cros.

O activitate intensă se desfășoară și în raioanele Tecuci, Focșani și Galați.

D. STANCIU-coresp.

CONCURS DE GIMNASTICĂ ORGANIZAT DE U.A.S. BUCUREȘTI

Comisia sportivă a U.A.S. București organizează săptămîna viitoare, un concurs de gimnastică dotat cu „Cupa a XV-a aniversare a R.P.R.". La concurs au fost invitate echipele de gimnastică ale tuturor institutelor și facultăților din Centrul universitar București.

Concursul va consta din exerciții impuse după regulamentul nou, care va intra în vigoare la 1 ianuarie 1963.

V. HOSSU-coresp.

BRAȘOV: COMPETIȚII MASCULINE DE VOLEI

Orașul nostru va găzdui, începînd de astăzi, două interesante competiții de volei dotate cu „Cupa a XV-a aniversare a R.P.R.".

La prima competiție vor participa șase echipe care activează în campionatul regional și anume: **Tractorul II, Steagul roșu, Creația, Știința, C.F.R.** — toate din Brașov și **Muncitorul** din Cristian.

La startul celei de a doua competiții se vor prezenta alte șase echipe din campionatul orășenesc: **Energia I, Metalul, Baza IV, Energia II. Carpați** — toate din Brașov și **Celuloza Zărnești.**

Schiorii de la Dinamo Brașov sînt gata pentru noul sezon

(Urmare din pag. 1)

care are în pregătire, printre alții, pe **Kurt Gohn, Nicolae Iovici, Horst Hanich, Gh. Văcaru, V. Șuteu, Benjamin Hajdu, Ioan Pitiș, Ilona Micloș, Viorica Salman, Eufrosina Chivu ș.a.** Timpul favorabil din ultima vreme a permis dinamoviștilor să facă reușite antrenamente pe zăpadă, pe pîrtia din grădina Schei.

Lotul de săritori a crescut față de anii trecuți: 14 juniori și 6 seniori. Antrenorul **Aurel Munteanu** are în grijă nu numai pe seniorii **Florea Voinea, Eugen Kiss, Ion Giugudeanu, Ioan Mateșan, Viorel Mureșan** și **Arthur Lexen,** ci și pe juniorii **N. Alexe, N. Corbu, Gh. Grecu, L. Mureșan, V. Voina, V. Mărgineanu ș.a.** Actualmente, săritorii se pregătesc în sală, urmărind sporirea forței și mărirea echilibrului. In curînd va începe lucrul la trambulină, amenajată și prin contribuția schiorilor săritori de la Dinamo Brașov.

Să revenim însă la cele trei centre pentru copii, unde se duce o muncă perseverentă, de perspectivă. La Brașov, în grădina Schei, antrenorul **Vasile Bobiț** a și ieșit cu elevii săi pe pîrtia denumită Tînărul Dinamovist, făcînd primele antrenamente de acomodare cu zăpada. Antrenorul **Vasile Bobiț** are ca obiectiv principal promovarea a patru copii în lotul de juniori.

La Rîșnov, antrenorul **Ion Birlă** se ocupă de tinerii săritori. In localitate există o preocupare pentru creșterea săritorilor și se speră ca, în urma pregătirilor efectuate pînă acum pe uscat și după antrenamentele ce vor fi făcute pe cele două trambuline, copiii din Rîșnov să se afirme în domeniul săriturilor pe schiuri.

In sfîrșit, la Fundata, maestrul sportului **Gh. Olteanu** se ocupă de fondiști. Aci totul este pregătit pentru a se întîmpina cum se cuvine sezonul pe zăpadă, adică pentru începerea antrenamentelor și — în continuare — pentru participarea la concursuri.

CAROL GRUIA-coresp. regional

POPICE

Notă

CÎND NU TE PREGĂTEȘTI CU SERIOZITATE

Echipa feminină de popice Frigul București s-a numărat în ultimii ani printre pretendentele principale la titlul de campioană a Capitalei. La ediția trecută a acestei competiții ea s-a clasat pe locul III în urma fostelor campioane ale țării, Rapid și Unirea.

Dar în actualul campionat al orașului București jucătoarele de la Frigul au pornit cu... stîngul. Echipa nu mai realizează scoruri pe măsura posibilităților, iar în etapa a patra a suferit, pe teren propriu, o neașteptată înfrîngere de la formația Unirea. Explicația evoluției nesatisfăcătoare a echipei Frigul este simplă: majoritatea sportivelor nu vin regulat la ședințele de pregătire. Au fost antrenamente la care s-a prezentat doar o singură jucătoare: Georgeta Sebe. Cel mai mare număr de absențe nemotivate îl au Mariana Brendorfer și Elena Schue. De altfel ele au realizat — cum e și normal atunci cînd nu te pregătești cu seriozitate — doar cîte 355 p.d. în întîlnirea cu Unirea. Datorită comportării lor s-a pierdut acest meci decisiv.

De lipsa de conștiinciozitate în pregătire a jucătoarelor de la Frigul se face vinovat și antrenorul Stelian Ionescu care tolerează asemenea abateri de la disciplina procesului de instruire. Sperăm însă că membrii consiliului asociației sportive vor lua măsurile cuvenite.

TR. I.

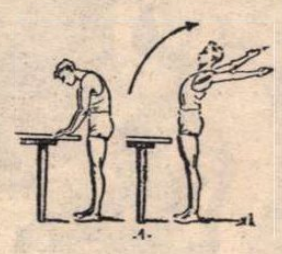
Gimnastica de înviorare

Alergare ușoară pe loc sau în jurul camerei, apoi trecere în mers.

Ex. 1. — Stînd cu mîinile sprijinite pe masă cu capul aplecat și spatele rotund: îndreptarea trunchiului cu ducerea brațelor lateral, lăsarea capului pe spate și inspirație (1-2), revenirea în poziția inițială cu expirație (3-4). Se repetă de 3-4 ori.

Ex. 2. — Stînd cu mîinile pe șold în fața scaunului: îndoirea piciorului sting cu așezarea tălpii pe scaun (1) revenire (2). Aceeași cu punerea piciorului drept pe scaun (3), revenire (4). Se execută de 4-6 ori cu fiecare picior.

Ex. 3. — Stînd la un pas distanță în fața patului, cu picioarele depărtate, brațele întinse deasupra capului ținînd în mîini o pernă: aplecarea lentă a trunchiului cu spatele drept pînă cînd perna atinge patul (1-2), revenire (3-4). Se execută de 4-8 ori.

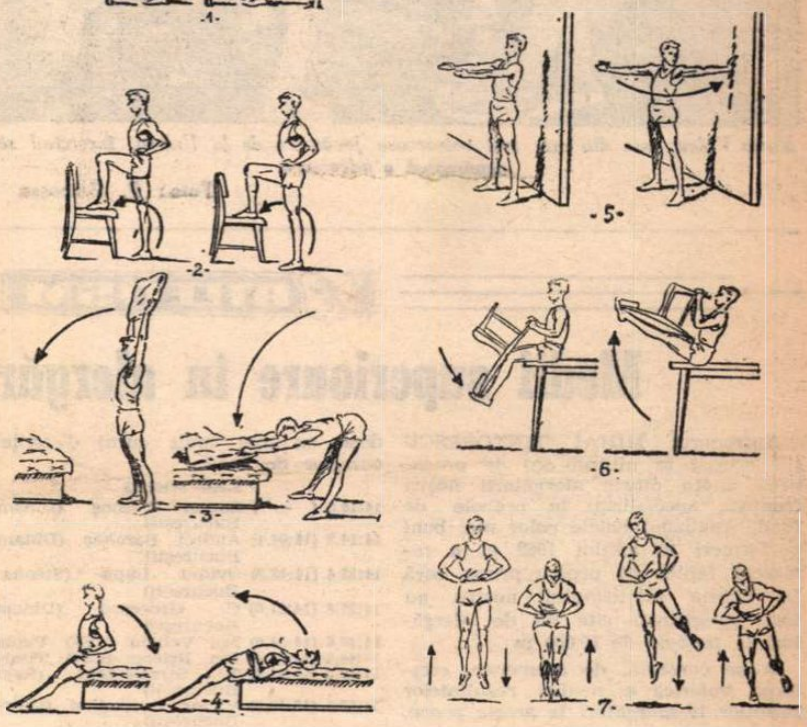


Ex. 4 — Șezînd pe marginea patului, cu mîinile pe șold, picioarele sprijinite pe dușumea: lăsarea încetă a corpului pe spate în poziția culcat (1-2), revenire lentă (3-4). Se repetă de 6-8 ori.

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele întinse înainte cu spatele la un pas depărtare de perete: răsucirea trunchiului spre stînga cu ducerea mîinii stîngi la perete (1) și revenire cu brațele înainte (2), răsucire spre dreapta, mîna dreaptă pe perete (3), revenire (4). Se poate executa de 4-8 ori în fiecare parte.

Ex. 6. — Șezînd pe masă, ținînd un scaun sprijinit cu spetează pe picioare: ridicarea picioarelor întinse împreună cu scaunul în sus (1-2), apoi coborîrea picioarelor (3-4). Se execută astfel 6-8 ridicări.

Ex. 7. — Stînd cu mîinile pe șold: sărituri ca mingea pe loc pe ambele picioare, apoi pe un singur picior, cu schimbare. Se execută 2-4 serii de cîte 8 sărituri.



Preluare cu două mîini de jos sau de sus din față?

De ani de zile, tehnicienii și sportivii noștri caută să scoată în evidență întîietatea unuia sau altuia dintre aceste două procedee tehnice de primire a mingii în jocul de volei. Pentru a da un răspuns întrebării cuprinse în titlul prezentului articol, cred că trebuie pornit de la lămurirea aportului pe care-l poate avea fiecare din cele două procedee în parte.

Problema pe care și-o pune jucătorul în apărare la un atac în forță sau la un serviciu puternic (ori cu o traiectorie foarte dificilă) este, în primul rînd, aceea de a nu lăsa mingea să cadă în teren. În situațiile menționate, el va folosi primirea cu două mîini de jos, care va micșora posibilitatea determinării de către arbitru a vreunei greșeli tehnice (dublă, ținută, două lovituri etc.). Ceea ce și reușește. În acest fel însă se reduce, în mod firesc, precizia paselor în vederea construirii unor combinații tactice în atac. Dar în aceste situații grele, principala sarcină este de a salva cu orice preț mingea, de a face ca acțiunea să poată continua. Perfect. Aceasta nu înseamnă însă și că preluarea cu două mîini de jos trebuie acceptată ca unică. Echipele clasate înaintea noastră la campionatele mondiale (cu excepția celei feminine a Japoniei) au folosit în egală măsură ambele procedee de primire, fapt care demonstrează practic că ele acordă o deosebită atenție în pregătirea sportivilor pentru stăpînirea cu siguranță a celor două procedee.

În ceea ce privește echipele noastre, naționale și de club, ele nu greșesc preocupîndu-se și de utilizarea preluării de jos. Ele greșesc însă atunci cînd abuzează, folosind primirea de jos, chiar în situații deosebit de ușoare, micșorînd în acest fel posibilitățile de construire a combinațiilor tactice eficace în atac. Pe de altă parte, este necesar să spunem că însăși pregătirea acestui procedeu tehnic este insuficientă la majoritatea echipelor noastre. — Preluarea cu două mîini de jos este și ea greu de executat și necesită, ca și celelalte procede tehnice, perseverență, o muncă intensă, un mare număr de repetări, continuitate, atenție concentrată și multă răbdare, din partea jucătorilor și a antrenorilor. — O altă greșeală este aceea pe care o fac majoritatea jucătoarelor și jucătorilor noștri atunci cînd, în timpul primirii serviciului sau a mingilor din atac, stau pregătiți dinainte pentru primirea de jos, cu brațele coborîte. In felul acesta, chiar dacă mingea este trimisă ușor de către adversar, cel care o primește nu va putea prelua de sus în degete și deci nici pasa precis. Observăm astfel foarte des pe unii jucători preluînd cu două mîini, de jos, mingi care vin la nivelul pieptului sau chiar al feței și expediind

Colțul specialistului

în consecință balonul cu totul la întîmplare. Este clar, așadar, că jucătorul trebuie să fie pregătit în orice moment să preia mingea de sus din față, ținînd mîinile în poziția corespunzătoare. El va putea mult mai repede să coboare mîinile pentru o primire de jos, dacă situația îi va impune aceasta, decît invers. Ceea ce au adus nou în acest procedeu voleibalistele japoneze este lovirea mingii nu numai pe suprafața mîinilor, ci și pe aceea a antebrațelor, amănunt care merită să fie studiat, pregătit și aplicat.

O recomandare: întrucît exercițiile pentru preluarea de jos se fac pe perechi, într-un ritm foarte intens pe parcursul a 2—3 minute fără întrerupere, fapt care supune pe jucători la un efort fizic deosebit de susținut, mai ales, dacă se include și deplasarea pe teren, este absolut necesar ca sportivii să nu stea pe loc sau să se așeze după terminarea seriei respective, ci să umble un minut și jumătate pînă la două minute, să execute aruncări și pase la coșul de baschet sau alte exerciții de intensitate redusă, ținînd cont de accelerarea pulsului și de mărirea tensiunii arteriale. Avînd în vedere efortul fizic și psihic ridicat pe care-l depun sportivii la exersarea acestui procedeu tehnic de apărare, recomandăm ca exercițiile specifice să se facă în prima parte a antrenamentului, nicidecum către sfîrșit, cînd concentrarea jucătorilor este mai scăzută.

Preluarea de sus cu două mîini, din față, prezintă avantajul trimiterii mingii cu precizie la coechipierul dorit (la cel care face întrarea sau direct la cel care urmează să atace), cu traiectoria dorită pentru combinația tactică pe care o va aplica echipa.

IN CONCLUZIE: Cum vor trebui să acționeze jucătoarele și jucătorii noștri de volei la preluarea serviciului și în general în jocul de apărare?

În toate situațiile în care mingea zboară cu o viteză redusă și în special atunci cînd blocajul îi atenuează viteza de zbor, este absolut necesar ca preluarea să fie executată cu două mîini de sus, din față, pentru a putea aplica oricare dintre combinațiile tactice în atac. **In schimb, atunci cînd mingea are o traiectorie extrem de dificilă, cînd vine cu mare viteză dintr-un serviciu sau printr-o lovitură de atac executate în forță și, în fine, atunci cînd zboară sub un unghi dificil față de cel care urmează s-o primească,** balonul trebuie preluat de jos, cu două mîini, din față.

Antrenorii și jucătorii să fie convinși că numai printr-o astfel de îmbinare judicioasă a folosirii celor două procedee, în funcție de situațiile create în timpul jocului, vor putea obține cea mai mare eficacitate în jocul de apărare și de preluare a serviciilor. In această direcție, un mare aport îl pot aduce de asemenea și arbitrii, printr-o mai bună pregătire a lor, pentru a fi capabili să sancționeze cu mai mult discernămînt execuțiile greșite, contribuind în acest fel și ei la ridicarea calitativă a voleiului din țara noastră.

Prof. ION TAKACS
antrenor federal